



CUINA DE TEMPORADA:

Fetge amb ceba

INGREDIENTS PER A 2 PERSONES

- 500 grams de fetge de vedella
- 1 ceba
- oli d'oliva verge
- julivert
- 1 raig de vi negre
- 1/2 tassa de brou
- sal i pebre

ELABORACIÓ:

- Afegir dins una paella un bon raig d'oli d'oliva i salteja aquí la ceba, tallada a rodanxes o en juli-ana.
- Afegir-hi sal perquè la ceba estovi una mica. La sal fa que la ceba amolli més l'aigua que conté.
- Enmig de la paella calenta hi fem un forat i hi col·loquem aquí el fetge, segellant-ho fins que estigui daurat de tots dos costats. Després, ho mesclarem amb la ceba i el cuinam una mica més. Afegir sal, pebre i julivert. Remenar i afegir un bon raig de vi.
- Moure amb una cullera de fusta fins que l'alcohol del vi s'hagi evaporat. Afegir el brou i tancar.
- Deixar tapat o gairebé tapat per 10 minuts o fins que gairebé tot el líquid s'hagi evaporat. És important no cuinar de més el fetge amb ceba perquè és fàcil que quedi sec. I sec la consistència no serà agradable.



CUINA DE TEMPORADA:

El fetge la carn oblidada:

- Té moltes proteïnes, uns 30 grams de fetge contenen 6,2 grams de proteïna, més o menys el 12 per cent de la quantitat diària recomanada.
- Aporta un bon grapat de vitamines. Sobretot B-12 i A. La B-12 afavoreix el bon funcionament de sistema nerviós, mentre que l'A és essencial per a la salut del cabell, ulls i pell.
- Minerals essencials. Conté coure, per digerir millor el ferro, seleni -fantàstic antioxidant i útil per a la fertilitat masculina- i zinc, que t'ajuda a millorar la cicatrització de les ferides.
- No obstant hem de saber que aporta colesterol
- No està recomanat per a les dones embarassades.
- Té molta vitamina A i alts nivells d'aquesta poden ser perjudicials per als nadons.
- El podem habitualment de vaca o vedella. Però també els podem usar de xot, de porc, d'aus o fins hi tot de peix; sobretot de rap.
- És l'ingredient bàsic e imprescindible dels patés.

PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

Revistes de cuina

A qualsevol papereria podem trobar multitud de revistes gastronòmiques. L'any 1982 la revista de moda Telva va començar la publicació de «Cocina Fácil»

Basta fer una petita incursió a qualsevol papereria per a poder comprovar la multitud de revistes gastronòmiques que hi podem trobar. De carn, de postres, veganes, internacionals i tantes i tantes publicacions més.

Avui començarem aquesta tertúlia però, rescatant algunes publicacions amb 'solera'.

Per juny de 1982 la revista de moda Telva va començar a editar unes revistes de cuina amb el nom de *Cocina Fácil* (de mida A/5). Que se distribuïen juntament amb la revista principal. 62 pàgines, més o manco, amb receptes, articles i curiositats del món de la gastronomia. En aquella època la directora de la revista era Covadonga O'Shea (82 anys) i a més la fundadora de Telva. I com que la revista també xerra de 'xafardejaries' sols apuntar que Covadonga és la Tia de Ana Botín, presidenta del Santander. Perdona-me, però ho havia de dir.



Però no ens descen- trem i no perdem el fil.

En el número 3 del 12 de juliol del 1982 podem trobar només començar unes propostes de menú setmanal bastant econòmic: llevat dels divendres que ens proposen fetge amb ceba (*higado encebollado*) i lluç amb vi blanc per unes 425 pessetes, la resta de dies podem cuinar uns bons menús per un preu que oscil·len entre les 90 i les 180 pessetes.

Com diu el segon article de la revista: l'èxit comença en el mercat. No hi ha res més cert. I és que si volem obtenir un bon resultat hem de fer una bona selecció de compra: productes de qualitat, de temporada, adaptats a les nostres necessitats i també vetllar el preu. No cal anar sempre d'ofertes, però sí que convé dedicar un temps a veure quina relació ens ofereixen entre qualitat-preu. Sols amb tot això obtindrem uns bons resultats.

Com que la revista està editada en ple estiu, normal és que ens recomani alguns sucus per a passar les calors habituals de la temporada: suc de melicotó i prunes, de fraula i taronja, i alguns de verdures, que en aquell temps encara no els coneixíem com a smoothies, nom tant habitual avui en dia. Destaca el de tomàtiga i iogurt i el de pastanaga i remolatxa.

En aquest tipus de publicacions podem trobar consells de salut, sobre economia o sobre decoració, normal-

m e n t amb un nivell o dificultat assequible, però de tant en tant ens conviden a fer algunes cosetes més complexes, en aquesta edició ens mostren com per uns aspics, nom que se li dona a les elaboracions fetes amb gelatines. Però s'aventuren més i ens expliquen com fer *chaud-froid*, escumes, bavaroise o chiffons entre d'altres receptes amb gelatina.

Algunes cosetes d'aquestes revistes no han envellit massa bé (certs termes o anotacions referits clarament un públic femení i que avui dia serien qüestionables), però la resta, i això és un avantatge de la cuina, segueix essent ben vàlids.

Tant pots agafar una revista o llibre del segle passat com un d'actual i la recepta i explicacions no passen de moda. I tot sigui dit, m'encanta recuperar i descobrir aquest tipus de revistes si documentació 'antiga'. Acabo de dir antiga a una revista que va néixer 8 anys després que jo.... Que trist.

Però si hi ha una cosa que m'agrada de mirar revistes i llibres antics són els anuncis que hi apareixen, fidel reflexe de la societat de l'època.

I es que tenen aquella patina casposa, però a l'hora evocadora que t'enganxen i et transporten a aquells dies que corrien amb calçons curts amb unes bones genolleres de caure per anar darrera la pilota o fregar pel terra amb la bicicleta... i no ens importava.

Un senyor amb un bon bigotí anunci- ant cafè, microones per a una cuina ultra ràpida o paper d'alumini Reynolds (qui no el recorda), són alguns dels articles que entraven a les nostres cases als anys 80. Però sens dubte i segur que també els servia com a publicitat, destacar els sortejos que oferia la revista. Un robot de cuina, una geladora, un rellotge Longines, un mocador de Cartier, una fabulosa Thermomix de primera generació i un set de productes de llau- na i empotats. Encara hi ha els cupons de participació... Els enviaré i ja us diré coses.

Si us ve de gust pegar una ullada a aquesta revista (i a d'altres) us la deixaré escanejada en format PDF a <http://www.cuinant.com/revistes.htm> espero que la gaudigueu.